

# Ensalada de Sushi

**Sirve:** 4 Porciones

"El sushi me ha encantado desde que era pequeño. Quería hacer del sushi algo aún más saludable, y lo hice!", escribe Nicholas. "Se me ocurrió la idea porque estaba pensando en comer sushi y luego al día siguiente pensé en comer ensalada. Luego puse las dos cosas juntas y resultó en una ensalada de sushi! Esa noche probamos la receta y fue increíble! Mis padres la calificaron con un 9 y yo estaba orgulloso de mí mismo. Usted puede servirla con arroz integral y naranjas de postre."

## Ingredientes

- 1/4 taza** + 1 cucharada de aceite de canola
- 1 libra** filetes de salmón sin piel
- 2 cucharaditas** vinagre de arroz sazonado
- 1/2 cucharadita** aceite de sésamo
- 1/2 cucharadita** sal
- 1 taza** arroz integral cocinado y caliente
- 2 cucharadas** semillas negras de sésamo
- 1 cucharada** salsa de soja reducida en sodio
- 8 tazas** lechugas mixtas prelavadas (incluida espinaca de hoja pequeña)
- 1** aguacate pequeño sin semilla (cortado en cubos de 1/2 pulgada, opcional)
- 1** naranja
- 4** hojas de alga marina (corte con tijeras en cuadritos de 1/2 pulgada)

## Preparación

1. En una sartén sobre fuego moderado, caliente 1 cucharada del aceite de canola. Añada el salmón y cocínelo por 4 minutos. Voltee el salmón y cocínelo por otros 4 minutos. Pase el salmón a un tazón y suavemente desmenúcelo en trozos de 1 pulgada.



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	545	
Grasa total	36 g	55%
Proteínas	32 g	
Carbohidrato	25 g	8%
Fibra dietetica	8 g	32%
Grasa saturada	3.7 g	19%
Sodio	403 mg	17%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza
Vegetales	1 3/4 tazas
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	3 1/2 onzas

2. En un frasco o tazón pequeño, combine el 1/4 de taza de aceite de canola restante con el vinagre, el aceite de sésamo y sal. Tape y agite el frasco para mezclar el aderezo de ensaladas o bátalo a mano todo junto.

3. En un recipiente grande, mezcle el arroz cocido, semillas de sésamo y salsa de soja. Añada las lechugas mixtas, aguacate y salmón.

4. Rocíe con el aderezo de ensalada y un poco del zumo de naranja, y espolvoréelo con trozos de algas. ¡Que rico!

## Notas

Estado: Colorado

Nombre del niño: Nicholas Hornsbostel DeMoura E Silva, 8

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook